

各地書苑

設立在美國亞特蘭大的

養生書苑總苑,擁有一個空間超大的場地,活動大廳廣達一萬平方英尺,另有大小十餘間的活動教室與聯誼室、化妝室,各種養生、慶祝、聚餐活動都可以在此順利進行。

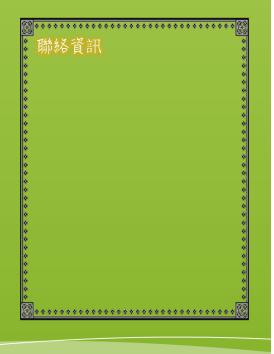
除了亞特蘭大,養生書苑發展至今,已在美國舊金山灣區的 Fremont、加拿大多倫多、亞洲的台灣台北、新竹、台中、台南,以及新加坡等地,分別由熱心義工成立當地的養生書苑帶領下,同步推廣

有益身心、 延年益壽的 養生文化。



養生書苑專屬網站

www.youngsheng.org 以文字、 影音、圖片等多種方式,報 導、製作各種有益養生的知 識、活動與節目,從多種角 度介紹、探討養生文化,讓 養生書苑的資訊與實際做法 ,傳播給更多人分享,內容 生動有趣,歡迎上網瀏覽。











學習養生

美麗人生

失去健康 一切歸零

養生知識與文化

有句口號:「今天不養生,明 天養醫生」,一語道破養生的 重要。

中國人很早就有養生觀念,各種養生的說法與方法琳琅滿目,效果眾說紛紜,不一而足。

養生需要一定的知識與文化, 不能人云亦云、閉門造車、土 法煉鋼。有鑑於此,一批重視 健康與養生的人士,在亞特蘭 大發起、成立了養生書苑,希 望建立一個多功能、多元化的 活動與知識平臺,推廣正確的 養生文化,讓大眾獲益。

養生五大領域

- ☆ 探討健康的方法
- ☆ 討論做人與健康的關係
- ☆ 探討對待事業與財富的心態
- ❷ 健康的更高追求
- ◇ 內外兼修、開創福田

活動方式

無論中醫、西醫、各家各派養生之道的理論探討,或是食補、藥補的作法,乃至於歌唱、舞蹈、書法、話劇、棋藝、麻將、園藝、旅遊等等,動靜皆宜,都可以在養生書苑裡相容並蓄、百花齊放。

養生技術

除了養生知識,養生還需要實際可行的方法,養生書苑獨家的養生靜坐技術與養生靜站技術,對健康有立竿見影之效,有興趣的人可以免費學習。

養生之旅

養生書苑自 2015 年起,定期推出 養生之旅,結合旅遊與養生,寓 教於樂,歡迎養生同好洽詢。

